



Ligue des Optimistes de France  
www.liguedesoptimistes.fr

## ÊTES-VOUS PLUTÔT OPTIMISTE OU PESSIMISTE ?

Quand vous les interrogez sur la meilleure façon de tester son optimisme ou son pessimisme, la plupart des auteurs vous renvoient au Test d'Orientation Vitale de Carver et Scheier.

Ce questionnaire présente l'avantage de nuancer le propos : nous sommes rarement tout optimiste ou tout pessimiste.

### Test d'Orientation Vitale\*

(M. Scheier, C. Carver, 1985)

Répondez aux questions selon l'échelle suivante :

A : totalement d'accord

B : plutôt d'accord

C : neutre

D : plutôt pas d'accord

E : totalement en désaccord

	A	B	C	D	E
1. Même dans les moments d'incertitude, je m'attends habituellement au mieux.					
2. J'ai de la facilité à me relaxer.					
3. S'il y a des chances pour que cela aille mal pour moi, ça ira mal.					
4. Je suis toujours optimiste face à mon avenir.					
5. J'apprécie beaucoup mes ami(e)s.					
6. C'est important pour moi de me tenir occupé.					
7. Je ne m'attends pratiquement jamais à ce que les choses se passent comme je le voudrais.					
8. Je ne me fâche pas très facilement.					
9. La plupart du temps, je doute que quelque chose de bien puisse m'arriver.					
10. De façon générale, je m'attends à ce qu'il m'arrive davantage de bonnes choses que de mauvaises choses.					

\* Traduction du "Life Orientation Test" de M. Scheier et C. Carver